

# !El peso no lo es todo!

En esta imagen vemos a **dos personas con el mismo PESO e IMC**, sin embargo no lucen igual ¿Por qué? Porque su **COMPOSICIÓN CORPORAL** es **DIFERENTE**, una tiene más peso en **GRASA** y la otra más peso en **MASA MUSCULAR**.

- Enfócate en tener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio para así poder tener un % grasa corporal normal y un % de masa muscular adecuado.
- Mide tu progreso con mediciones como circunferencia de cintura, abdomen o mediante una foto.

